

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области
Департамент образования администрации города Иркутска
МБОУ города Иркутска СОШ № 67

РАССМОТРЕНО

на заседании МО:

Руководитель МО:

_____ (Гужавина В.Б.)

Протокол № 1

От «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

_____ (Каверзина А.В.)

Протокол № 1

От «___» _____ г.

УТВЕРЖЕНО

Директор

_____ (Ткачева А.В.)

Приказ № 272-2

От «01» сентября 2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
5B137D617A5A2CBB62E040F8F567DDC8
Владелец: Ткачева Анжелика Валерьевна
Действителен: с 21.02.2023 до 16.05.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 10 (д) класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Иркутск, 2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Обучающийся должен знать:

1. Физическая культура и спорт - одно из средств всестороннего развития личности. Знать цели, задачи и основы системы физического воспитания; Владеть знаниями в области физической культуры;

Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Двигательный режим. Правила безопасности. Утомление и переутомление.

Обучающийся должен уметь:

2. Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, спортивные игры, кроссовую подготовку;

3. Обладать необходимым уровнем развития основных двигательных качеств;

4. Уметь организовывать и проводить занятия с младшими школьниками;

5. Заботиться о своем физическом совершенствовании;

11. Вести здоровый образ жизни

Содержание учебного предмета.

Гимнастика с основами акробатики (21 час). Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. ОРУ с гантелями, ОРУ с обручами. ОРУ со скакалкой. Комплекс ГТО. Повороты в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Кувырок назад, стойка на лопатках. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла

Легкая атлетика (20 часов.) Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Специальные беговые упражнения, ускорения. Многогогоки. В парах на сопротивление. Стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта. Прыжки с места. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты(с 5-7 шагов). Метание мяча. Финальное усилие. Скоростной бег до 70м с передачей эстаф. палочки. Эстафетный бег. Челночный бег.

Кроссовая подготовка.(19часов). Инструктаж по ТБ. Равномерный бег (15,16,18,20 мин). 1000м на время, бег (3000 м) на результат, переменный бег 10-15мин. Прыжки и многогогоки.

Спортивные игры(42 часа)

Баскетбол (25ч). Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Совершенствование сочетаний приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте, Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 × 2). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2). Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска). Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Игра в баскетбол.

Волейбол (17 ч) Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом. Стойки. перемещения, повороты, остановки.. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Приём после подачи. После перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Варианты удара через сетку. Удар по линии и диагонали, техника игровых действий. Нападающий удар против блокирования. Индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки. Тактика игры. Блок, страховка. Групповые упражнения с подач через сетку.

Тематическое планирование с указанием учебных часов, отводимых на основании каждой темы.

10	1. Базовая часть	70
	1.1 Основы знаний	в процессе уроков
	1.2. Легкая атлетика	12
	1.3. Кроссовая подготовка	11
	1.4. Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	34
	1.5. Гимнастика	13
	2. Вариативная часть	32
	2.1 Легкая атлетика	8
	2.2 Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	8
	2.3 Кроссовая подготовка	8
	2.4 Гимнастика	8
Итого 10 класс	102 часа	

Тематическое планирование 10 класс (девушки)

№	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
Легкая атлетика 10 часов				
1	Инструктаж по ТБ, Специальные беговые, ускорения.			
2	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м).			
3	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м).			
4	Стартовый разгон. Бег 100м с низкого старта.			
5	Тест бег 100м. Эстафетный бег			
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись». Отталкивание.			
7	Прыжки в длину с разбега			
8	Отталкивание. Челночный бег.			
9	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.			
10	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Опрос по теории.			
Кроссовая подготовка 9 часов				
11/1	Бег (15мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
12/2	Бег (16 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
13/3	Бег (16мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
14/4	Бег (17мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости			
15/5	Бег (19 мин).. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
16/6	Бег (19 мин). Специальные беговые упражнения.			
17/7	Бег (19 мин). Специальные беговые упражнения.			
18/8	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения.			
19/9	Бег (3000 м) на результат. Опрос по теории			
Спортивные игры (баскетбол) 15 часов				
20/1	Инструктаж по ТБ Совершенствование передвижений и остановок игрока.			
21/2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте.			
22/3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча			

	различными способами на месте.			
23/4	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв . Игра			
24/5	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв. Игра			
25/7	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра			
26/8	Совершенствование. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра			
27/9	Совершенствование. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Игра			
28/10	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Игра			
29/11	Зонная защита (3 × 2). Развитие скоростных качеств. Игра			
30/12	Совершенствование. Передача мяча различными способами в движении.			
31/13	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.			
32/14	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 × 1 × 2).			
33/15	Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств. Игра			
Спортивные игры (волейбол) 9 часов				
34/1	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока.			
35/2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
36/3	Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. игра.			
37/4	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. игра.			
38/21	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Игра			
39/5	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Игра			
40/6	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Игра			
41/7	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. игра.			
42/8	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. игра.			
43/9	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.			

	игра.			
Гимнастика 21 час				
44/1	Инструктаж по ТБ Повороты в движении. ОРУ на месте.			
45/2	Повороты в движении. ГТО			
46/3	.Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. комплекс ГТО			
47/4	ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом Подтягивания на перекладине. . комплекс ГТО			
48/5	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. . комплекс ГТО			
49/6	ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. комплекс ГТО			
50/7	ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. комплекс ГТО			
51/8	Повороты в движении. Упор присев на одной ноге			
52/9	Упор присев на одной ноге ОРУ на месте. комплекс ГТО			
53/10	Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами.			
54/11	Кувырок назад из стойки на руках..			
55/12	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках <i>(с помощью)</i> .			
56/13	Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами			
57/14	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.			
58/15	Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.			
59/16	Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.			
60/17	Прыжки в глубину. Опорный прыжок через козла.			
61/18	Комбинация: длинный кувырок вперед , кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.			
62/19	Комбинация: длинный кувырок вперед, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.			
63/20	Комбинация: длинный кувырок вперед , кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.			
64/21	Комбинация из разученных			

	элементов. Опорный прыжок через козла			
Спортивная игра (баскетбол) 10 часов				
65/1	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
66/2	Зонная защита ($2 \times 1 \times 2$). Развитие скоростных качеств. Игра			
67/3	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).			
68/4	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска			
69/5	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра			
70/6	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча			
71/7	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игра			
72/8	Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.			
73/9	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
74/10	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
Спортивные игры (волейбол) 8 часов				
75/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Стойки. перемещения, повороты, остановки.			
76/2	Приём и передача мяча на месте индивидуально и в парах после перемещения, в прыжке			
77/3	Приём после подачи. После перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.			
78/4	Приём после подачи. Индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки			
79/5	Тактика игры. Блок, страховка. Групповые упражнения с подач через сетку			
80/6	Подача. Все виды подач из-за площадки. подача по зонам			
81/7	Нападающий удар. Варианты удара через сетку. Удар по линии и диагонали			
82/8	техника игровых действий.			

	Нападающий удар против блокирования			
Легкая атлетика 10 часов				
83/1	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м).			
84/2	Высокий и низкий старт. Стартовое ускорение 30м, бег со старта 40-60м			
85/3	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование.			
86/4	Бег 100 м на результат. Метание мяча			
87/5	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.			
88/6	Метание гранаты на дальность с полного разбега			
89/7	Метание гранаты на результат			
90/8	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.			
91/9	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег			
92/10	Прыжок в длину с разбега на результат			
Кроссовая подготовка 10 часов				
93/1	Бег (15мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
94/2	Бег (16 мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
95/3	Бег (16мин). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
96/4	Бег (17мин). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости			
97/5	Бег (19 мин).. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			
98/6	Бег (19 мин). Специальные беговые упражнения.			
99/7	Бег (19 мин). Специальные беговые упражнения.			
100/8	Бег (20 мин). Специальные беговые упражнения.			
101/9	Бег (3000 м). Опрос по теории			
102/10	Бег (3000 м) на результат. Опрос по теории.			